Sommaire

LA VISUALISATION

DÉFINITION ET HISTORIQUE

Le mot «visualisation» provient du verbe anglais «to visualize», c'est-à-dire visualiser qui est apparu dans la langue française vers 1892 et qui signifie rendre visible un phénomène qui ne l'est pas.

En 1942, Jacobson découvrit que lorsqu'une personne s'imagine en train de courir, l'image mentale de son corps en mouvement a un impact sur son physique, sur ses muscles.

La fabrication d'images mentales, est actuellement employée en yoga, en sophrologie, en P.N.L. et lors de diverses thérapies.

La visualisation propose à l'individu de concrétiser ses désirs par la création d'images mentales **toujours** positives.

A Esalen, en Californie, se sont élaborées la plupart des théories et des idées nouvelles de ces vingt-cinq dernières années autour d'un mouvement que l'on nomme « mouvement pour le potentiel humain ».
Un des objectifs de ce centre de recherche est de rassembler les philosophes les plus créatifs venus des quatre coins du monde pour « s'interroger sur le sens de la vie ».
Le challenge du New-Age est de voir l'humanité évoluer autour d'une nouvelle vision spiritualiste de l'homme, de tendre vers une coopération globale pour un monde meilleur.
En fait, « rêver un monde meilleur » est une opération financée par l'ONU.

Utopie ou mouvement visionnaire ?

Quoiqu'il en soit le New Age s'est glissé dans notre vie quotidienne sans que l'on y prenne garde.
Des techniques et différentes thérapies issues du New-Age (massages-yoga-visualisation-bioénergie, etc.) qui visent à l'épanouissement global de l'être s'imposent à nous tel un formidable contrepoids au stress de la vie moderne et marquent la nécessité d'un retour à soi.

C'est le retour au temps pour soi en réaction à l'accélération du rythme de vie, en réaction à une société qui ne propose que vitesse, violence, fragilité et qui n'a plus de but ni d'idéologie à soumettre. La société actuelle tend vers une forme d'individualisme, du culte du corps, de la beauté.
L'ambition sociale s'accompagne maintenant d'une envie de « se sentir bien ».
Chacun désire plus de temps pour lui et prend une certaine distance vis-à-vis des buts proposés socialement, surtout lorsque la santé en paye le prix.
Au niveau personnel, l'individu recherche son épanouissement, désire une vie plus profonde, plus intense, plus forte où toutes ses capacités sont optimisées.

Afin d'exprimer sa vraie personnalité, seule l'harmonie du corps et de l'esprit conduit au bonheur et à la sérénité, se réaliser c'est puiser calme et énergie aussi bien dans la manière de s'alimenter et l'exercice physique que dans les méthodes qui apaisent le corps et dynamisent l'esprit.

Issue de ce mouvement New Age, la visualisation propose de devenir le créateur de sa vie.

IMAGE, RÊVE / IMAGE TROMPEUSE, IMAGE IMPOSÉE

La civilisation occidentale actuelle est celle de l'image (cinéma, télévision, roman photo, production d'images virtuelles,…).

Aujourd'hui, le monde impose ces différents modes d'expression, une nouvelle représentation de l'image : la théâtralisation virtuelle du monde réel est en train de naître.
L'individu est soumis aux imageries virtuelles, de nombreuses images pénètrent son cerveau, le pouvoir de l'image est grandissant, l'image influence les comportements, crée des attitudes et imprègnent l'inconscient de chacun.
Aux Etats-Unis, chaque individu serait soumis à plus de mille cinq cents manifestations publicitaires par jour sous quelque forme que ce soit.
L'Amérique a bien compris le pouvoir de l'image ; en exportant celle-ci à travers le tube cathodique elle influence, impose son mode de vie subtilement et progressivement uniformise les cultures, crée des besoins aux consommateurs et manipule imperceptiblement le téléspectateur.

La rapidité des images, l'image imposée influencent le fonctionnement du cerveau. L'individu, petit à petit, a du mal à porter un jugement.
Ainsi, le cerveau fonctionne avec tant d'opinions venues d'ailleurs, avec tant d'images qui ne lui appartiennent pas, que l'individu risque de vivre totalement conditionné et manipulé.

Demain, la cybernétique va-t-elle transformer l'esprit en un esprit artificiel, téléguidé ? Va-t-elle asservir la pensée ? Une imagerie instrumentale remplacera-t-elle l'image mentale ? Pourrons-nous encore fabriquer nos propres images mentales et ainsi gérer nos vies, exprimer nos propres désirs ?

Tant de questions auxquelles l'avenir répondra. Mais nous savons déjà que cette imagerie imposée transformera les comportements de l'être humain, que de nouvelles façons de penser, d'imaginer et de nouveaux modes de raisonnements apparaîtront.

En fait, nous avons le choix d'accepter cette évolution technologique ou de la rejeter. Nous avons la possibilité de subir le monde de l'image ou de devenir les créateurs de ce nouveau monde.

Cette nouvelle réalité virtuelle, dans laquelle nous avons la possibilité de nous projeter, n'est peut être pas plus réelle que la « vraie » réalité dans laquelle nous nous projetons constamment. A nous de choisir.
Il est certain que si l'individu reste un simple consommateur d'images, si celui-ci ne fait que subir aussi bien le réel que l'image trompeuse, que l'image imposée, son seul salut risque d'être la fuite, tel le rêveur fuit la réalité en s'enfermant dans son monde de rêves.

LE RÊVE

Lorsqu'on parle de visualisation, on parle de rêve car visualiser c'est voir les yeux fermés.
L'expérience du rêve est universelle. Le rêve accomplis le désir que la réalité, la société, la loi interdisent, alors que l'image mentale utilisée dans la technique de visualisation permet de concrétiser notre désir sur le plan matériel.
Parfois nous rêvons l'amour, l'amitié ou tout simplement notre vie, et nous sommes déçus lorsque celui-ci ne correspond pas à l'image que l'on s'en était fait.

Cependant, rêver sa vie est essentiel car le rêve prépare la réalité, en cela nous rejoignons la visualisation.
L'image mentale maintenue dans le champ de conscience va permettre de concrétiser le désir. Il ne s'agit pas simplement de rêver notre vie, de vivre dans l'illusion, protégé du réel, mais il s'agit de la vivre, de se servir de l'image mentale pour effectivement construire, matérialiser sa vie.

La visualisation est une technique qui nous permet, en tout cas, de nous dégager de l'influence de ce monde programmé, de nous rendre libres de choisir les informations et de choisir notre programmation.
Il est possible de concilier les techniques ancestrales et celles issues de la cybernétique afin de se libérer des manipulations du cerveau.

L'IMAGE MENTALE

Combien sommes-nous à utiliser notre potentiel créatif ?
Ne sommes-nous pas simplement des consommateurs d'images en tout genre ?
Des robots qui n'avons pas la possibilité de choisir nos propres images mentales ?

Nous avons tous en nous la faculté de programmer nos propres images !
La possibilité d'être libre !

> *L'homme doit s'inventer continuellement,*
> *Il est ce qu'il se fait.*
>
> *Sartre*

La création d'images mentales est un jaillissement qui provient de notre vraie personnalité.
Notre réussite ne dépend pas du monde extérieur ou de quelqu'un mais elle dépend bien de nous-mêmes, nous sommes seuls responsables de nos actes.
Ainsi, la visualisation répond à la demande de l'homme responsable, il ne s'agit pas d'une dérive de l'imaginaire mais bien d'un acte volontaire où l'individu est totalement autonome, responsable face à son destin, il a la possibilité grâce à son imagination créatrice de devenir « maître de son destin ».

PRATIQUE DE LA VISUALISATION

En fait, la visualisation permet de rêver, de penser à sa vie avant de la concrétiser sur le plan de la réalité.
Nous pouvons comparer ce procédé à un ordinateur qui fait apparaître des images de synthèse par un traitement informatique sur un écran.
Afin de mieux cerner ce processus penchons-nous sur le concept que le composant de l'univers physique est une sorte d'énergie.
Depuis les mouvements des électrons à l'intérieur de l'atome en passant par la force musculaire ou la pensée, cette énergie vibre à des vitesses différentes, du plus subtil au plus grossier.
La matière est de l'énergie qui se manifeste sous un aspect dense alors que la pensée est de l'énergie qui se manifeste sous une forme plus fine.
La pensée précède toujours la matérialisation, elle est comme un projet, elle crée une image de la forme qui dirige le courant d'énergie physique dans cette forme pour la matérialiser sur le plan concret.

Plus une image mentale est maintenue longtemps dans le champ de conscience, plus elle est nette dans le mental et plus elle gagnera en efficacité.
L'image mentale peut agir sur l'automatisme organique de la vie végétative (tube digestif, système vasculaire, sécrétions glandulaires).
Lorsque nous évoquons l'image mentale d'un aliment, nous pouvons déclencher la sécrétion des glandes salivaires.
L'effet placebo emploie l'utilisation positive de l'image mentale. De plus en plus de scientifiques reconnaissent l'influence de celle-ci sur le corps.
Lorsque nous visualisons une situation, nous déclenchons une réaction physiologique. Si nous visualisons une image mentale positive associée à une émotion positive, une sensation, un sentiment agréable, la réaction sera différente que si nous visualisons une situation désagréable.
La visualisation a une action physiologique mesurable et quantifiable.
L'image ou la sensation créée par le mental sont des stimulus qui empruntent les voies nerveuses pour arriver au cerveau où elles sont perçues et enregistrées. Le cortex cérébral déclenche alors une réponse physiologique appropriée, comme il le ferait dans le cas d'une perception réelle.
La visualisation est encore plus efficace si l'image mentale ou la sensation est liée à une émotion ; celle-ci entraîne une réaction physiologique à la fois nerveuse, hormonale et immunitaire.

Ainsi par la pratique régulière d'exercices de visualisation appropriés, il est possible de

- Réguler et renforcer l'équilibre du système nerveux et du système hormonale
- Stimuler le système immunitaire.
- Abaisser le rythme respiratoire et le rythme cardiaque
- Diminuer la pression artérielle.
- Relâcher tous les muscles
- Stimuler une partie spécifique du corps, une fonction organique
- Dissiper une douleur
- Favoriser le sommeil …

Les images mentales positives sont créatrices, alors que les images mentales négatives sont destructrices. Si l'individu entretient des images mentales négatives, il nourrit ses émotions, et progressivement il matérialise des situations qui sont conformes à ces images mentales.

Dans la création d'images mentales, il ne s'agit pas d'effort, les efforts conscients en vue d'annuler une image mentale négative ont pour résultat de la renforcer. Il ne suffit pas non plus de ne plus penser à l'image négative car celles-ci est refoulée dans l'inconscient et continue à y vivre et à agir. Mais il faut constamment créer des images positives, les entretenir, en fait se visualiser positivement.

Nous nous déterminons par rapport à un projet, un but, une idée.

- Quelle image vais-je choisir ?
- Pour quelle raison ?
- En vue de quoi ?

L'image choisie doit être en accord avec l'inconscient, elle ne peut se réaliser s'il y a désaccord.
La volonté n'intervient pas dans la réalisation, puisque la plupart des images se réalisent sans notre intervention consciente et même parfois à l'encontre de la volonté. La volonté intervient dans le choix de l'image, elle s'acquiert au fur et à mesure, et progressivement s'enracine dans nos motivations.
Fréquemment, nous souhaitons certaines choses qui ne dépendent pas de nous ou encore des choses impossibles. Il est nécessaire que notre désir soit en accord avec notre inconscient.

Pour choisir une image mentale, il faut impérativement se recentrer, c'est-à-dire être en contact avec ce que certain nomment le « Soi », en fait sa propre identité.
Employons la visualisation créatrice non pas à des fins personnelles, égoïstes, mais plutôt de manière à résoudre nos blocages intérieurs, qui sont un obstacle à l'harmonie naturelle, à la réalisation de soi et à l'actualisation du meilleur de nous-mêmes. Eliminons les images trompeuses, laissons naître nos désirs, des désirs sensés, respectueux des autres, de la loi universelle, ceux-ci doivent s'inscrire dans une démarche de vertu et de sagesse, dans l'intention d'élever notre âme et d'ennoblir nos sentiments.

La technique

Pratiquez la visualisation le matin au réveil ou le soir avant de s'endormir ou encore 10 à 15 minutes à n'importe quel moment de la journée en état de relaxation, de méditation. Au début vous visualisez à des moments précis et au fur et à mesure de la pratique, la visualisation devient partie intégrante de votre processus de pensée.

Avant de vous endormir, créez l'image mentale positive aussi net et claire que possible de ce que vous voulez faire réaliser par vote subconscient et maintenez l'image jusqu'à l'arrivée du sommeil. Ainsi, durant la nuit, l'image va s'ancrer, se développer, mûrir.
Evitez les images mentales négatives, avant le sommeil, elles sont encore plus néfastes à cet instant.
Si le mental a tendance à se laisser aller à d'autres images, ramenez-le doucement, avec patience vers l'image désirée.
Pratiquer l'attention sans tensions.

Les ondes cérébrales

Le cerveau humain subit l'alternance de trois états : éveil, sommeil, rêve.

C'est l'électro-encéphalographie qui est l'investigation électrophysiologique permettant d'enregistrer l'activité des générateurs bioélectriques cérébraux. Les tracés enregistrés se présentent sous forme d'oscillations entre 0,5 et 35 cycles par seconde.

On distingue ainsi :

- **Le rythme Bêta (~ 10 à 25 cycles secondes)**
  Est particulier à l'état d'attention, de vigilance, il apparaît lors d'activité physiques, intellectuelles.
  Lorsque vous êtes parfaitement éveillé (actif, dans le monde du travail).

- **Le rythme Alpha (~ 7 à 14 cycles secondes)**
  Apparaît sur le cortex surtout lors du repos sensoriel, lord de détente intellectuelle, de relaxation profonde et de méditation ; lorsque vous faites des rêves éveillés ou que vous êtes sur le point de vous endormir ou de vous éveiller. Autrement dit : ni tout à fait endormis, ni tout à fait éveillé. Lorsque la personne ouvre les yeux le rythme alpha disparaît pour laisser la place au rythme Bêta.

- **Le rythme Thêta (~ 4 à 7 cycles secondes)**
  Se manifeste soit en état de veille attentive lorsqu'il y a traitement d'une information, apprentissage, également dans le sommeil paradoxal et sous hypnose.

- **Le rythme Delta (~ 3 à 4 cycles secondes)**
  Ce rythme se manifeste lors du sommeil profond. On ne sait pas exactement ce qui s'y passe.

Un électroencéphalographe montre que les pulsations du cerveau diminuent de moitié lorsque nous nous détendons et que l'on ferme les yeux.
Les ondes Alpha sont des ondes cérébrales qui traduisent l'activité électrique du cerveau. Il est possible de produire volontairement des ondes Alpha (par la relaxation). Le simple mouvement de bascule des globes oculaires vers le haut, permet de produire des ondes Alpha.

Les chercheurs considèrent que le niveau Alpha se situe entre 7 et 14 pulsations seconde, soit un niveau détendu de demi-sommeil.

Monique Ege
Animatrice de séminaire
Formatrice en entreprise, professeur de Yoga

QUI A UTILISÉ CETTE MÉTHODE ? UN PEU D'HISTORIQUE !

La visualisation est utilisée depuis plusieurs décennies aussi bien par :

- Les sportifs de haut niveau (employée consciemment), que par
- Les grands inventeurs (employée plus ou moins consciemment) :

- **Einstein en 1905**, dans une lettre à un ami écrit : « *Ce sont des images qui me sont venues, alors que je travaillais au bureau des brevets de Berne* ».
- Dans son livre, Intuitions de génie, Paris, Flammarion, 2000, **Arthur Miller** raconte les intuitions de génie des savants. De Galilée à Poincaré, de Newton à Einstein qui ont progressé grâce à cette imagerie mentale.
- **Freud** dans L'interprétation des rêves a montré que nous pouvions non seulement diriger les images produites par nos rêves mais aussi nous prévenir de l'apparition d'une carie plusieurs jours à l'avance.
- **Poincaré** raconte que des conceptions scientifiques ont été rédigées en rêve ou grâce à des expériences de pensée.
- **Galilée** et **Einstein** avait même inventé un laboratoire virtuel.
- **A. Huxley**, quasiment aveugle à 16 ans, a utilisé la méthode de Bates, établie à partir de la visualisation. Cette découverte lui a permis de recouvrer la vue. Il note aussi que les émotions négatives ont une influence néfaste sur la vue. C'est le cas de cet enfant de 6 ans qui refusa de voir sa mère qui l'avait placé chez une tante et devint myope pour de vrai.

AUJOURD'HUI : LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU, notamment

- Les champions américains de biathlon qui ont remporté les jeux Olympiques d'hiver de 1968.
- Mais aussi dans d'autres disciplines comme le golf, le tennis, les descentes de ski, les courses cyclistes, et plus récemment par les rugbymans.

Alain Labruffe
Docteur en psychologie, docteur ès lettres
Formateur en management relationnel

L'ÉVOCATION D'A. DE LA GARANDERIE

Depuis plus de 50 ans, Antoine de la Garanderie mène des recherches autour d'une idée simple :
Pour que l'intelligence mène à la réussite, il lui faut un mode d'emploi.

Chacun d'entre nous peut comprendre le fonctionnement de sa vie mentale, et en tirer des indications pratiques pour apprendre, pour réfléchir, pour se diriger dans la vie.

Deux hypothèses essentielles, guident le travail d'Antoine de la Garanderie :
- Il existe des structures mentales de l'apprentissage,
- Elles sont transmissibles.

Une expérimentation longue et patiente valide les hypothèses et les affine :
Une expérimentation est conduite sur les « cracks » de l'Ecole Sainte-Geneviève : il s'agit de repérer et de décrire avec méthode les procédures mentales utilisées par ceux qui réussissent.

Une théorie est découverte : elle comprend des modèles et des lois :
- Une **loi** pédagogique fondamentale : pour apprendre et pour comprendre, on a besoin d'images mentales.
- Des **modèles** : ces images mentales pouvant être visuelles, auditives, verbales ou mixtes.

Au terme de ces expériences, 2 conclusions importantes se faisaient jour :
1. **Chacun de nous a recours à des modèles habituels, toujours les mêmes, pour apprendre et pour comprendre**.
2. **Il existe 2 grandes « familles » correspondant aux 2 « langues mentales » possibles : visuelle et auditive.** Chaque individu manifeste une préférence de départ pour l'une ou l'autre. Par contre, il peut acquérir l'habitude d'utiliser la « langue secondaire » : tous les très bons élèves pratiquent les 2 « langues mentales » et en retirent une grande sûreté et une grande capacité à réussir.

Il devenait évident que ces 2 découvertes avaient des implications directes sur la manière d'enseigner (on enseigne comme on a l'habitude d'apprendre) :
- Celui qui a besoin de beaucoup d'explications donne beaucoup d'explications.
- Celui qui a besoin de visualiser présente des images.

Pour que tous les participants à un cours puissent comprendre, il faut donc recourir à un double langage de présentation qui puisse solliciter à la fois les habitudes d'évocation visuelles et auditives.

LES 2 MANIÈRES D'ÉVOQUER DANS SA TÊTE

Chacun de nous a contracté très tôt des habitudes pour faire fonctionner son esprit.
Ce travail peut s'effectuer de 2 manières :

AUDITIVE OU VERBALE **:**
(L'auditif réentend les explications qui lui ont été données. Le verbal se les redit.)
Par répétition, sous forme de langage intérieur je me redis ce que je vois ou ce que j'entends : je me tiens un discours, je me fais des commentaires, ou je réentends ceux du professeur ou tout autre personne.

VISUELLE :
Par représentation visuelle sous forme d'images : A partir de ce que j'ai vu ou entendu : je me donne des images, je vois ou revois dans ma tête.

Imaginez que vous venez de visiter un musée avec des amis :

- Peut-être avez-vous gardé en tête les images des tableaux ou de l'architecture : vous les revoyez sans difficulté, et c'est à partir de ces images « évoquées » que vous pourrez donner votre impression.
- Peut-être au contraire avez-vous beaucoup de mal à « revoir » : ce qui vous vient spontanément à l'esprit, ce sont certains commentaires du guide, ou les commentaires que vous vous êtes faits à vous-même devant tel ou tel œuvre.

Ne vous étonnez pas si votre ami ne réagit pas comme vous :
- Peut-être a-t-il beaucoup de mal à raconter ses impressions, et cela vous agace ; cela ne l'empêche pas d'avoir stocké des images qui l'auront intéressé.
- Peut-être au contraire se montre-t-il incapable de revoir comme vous tel détail caractéristique : sa mémoire a fonctionné autrement ; elle a emmagasiné des mots pour qualifier des impressions.

Evoquer, c'est faire exister dans sa tête ce que l'on a perçu, en se le «redonnant» sous forme d'images mentales, visuelles ou auditives.

En décidant de faire exister dans votre tête ce que vous avez perçu, vous devenez producteur d'images, producteur de vos propres images. Mais à partir de la même consigne : «*Faites exister ce papier peint dans votre tête; mettez ce papier peint dans votre tête*», un large éventail de possibilités s'offre à vous :
- Vous pouvez fixer un lé et en faire une photo dans votre tête ;
- Vous pouvez vous faire un film, la caméra faisant le tour de la pièce ;
- Vous pouvez vous décrire le papier peint avec des mots que vous vous dites dans votre tête : «*Il a un aspect granuleux, son motif est rouge et bleu…*»
- Vous pouvez, à propos du motif, vous redonner l'image de vous-même en train de poser le papier et ajuster les dessins des différents lés.

Françoise Brissard
Agrégée de lettres
Docteur en sciences de l'éducation
Maître de conférences

Peut-être êtes-vous troublés par les expressions «Visualiser», «Image mentale», «Image auditive», «Image verbale», …
Peut-être considérez-vous qu'une image ne peut être que visuelle (image = dessin ou photo). Dans ce cas, je vous recommande de garder en tête la définition du Petit Robert : «*Représentation mentale d'une perception ou d'une impression en l'absence de l'objet qui lui avait donné naissance*».
A partir du moment où il y a représentation, il y a image, qu'elle soit visuelle, auditive ou verbale. Il sera utile de vous en souvenir chaque fois que vous rencontrerez le mot «visualiser» ou «Image mentale».

L'ŒIL DE L'ESPRIT DE KOHLRIESER

En 1998, Ben Lecomte a traversé l'océan Atlantique à la nage. Son périple, de plus de 11 000 Kilomètres a duré quatre-vingt jours. Quelle était sa motivation ? Il souhaitait honorer la mémoire de son père, décédé d'un cancer du côlon en 1992. Il voulait également réunir des fonds et sensibiliser l'opinion à la recherche sur le cancer. Ben a réuni plus de 175 000 dollars.
Lecomte s'est entraîné durant 6 ans.
Durant sa traversée, il passait 6 heures par jour dans l'eau à côté d'un bateau d'assistance, qui diffusait un champ magnétique de 7 mètres pour le protéger des requins.
Au moment d'entreprendre son périlleux voyage, il a demandé à sa petite amie de l'épouser. Elle lui a répondu : «*Rendez-vous de l'autre côté*».
A mi-chemin de sa traversée, Ben a renouvelé sa demande. «*Rendez-vous de l'autre côté*», lui a-t-elle encore répondu. Ce n'est qu'au terme de son périple, sur le sol français, que la jeune femme lui a dit oui.

Cet homme était-il fou de nager pendant quatre-vingt jours, harcelé par les éléments hostiles ? Nullement ! Il avait tout simplement la motivation la plus puissante de toutes, faite d'amour et d'affection : honorer la mémoire de son père, vivre son rêve et demander sa fiancée en mariage.

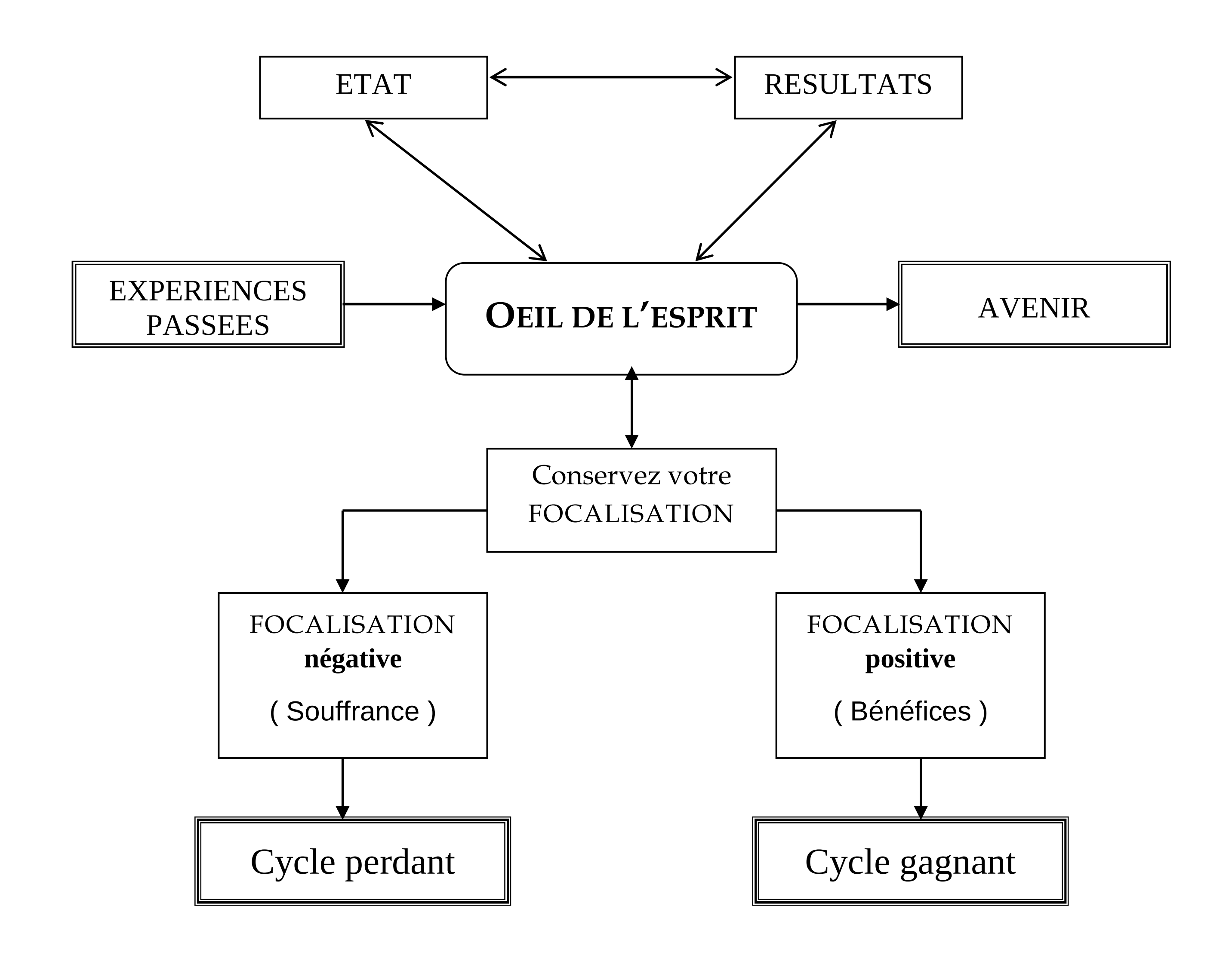
Tous ceux qui accomplissent de grandes choses ont un secret : ils utilisent l'œil de leur esprit, afin de se concentrer sur les récompenses et non sur la souffrance. Cette focalisation positive détermine leur état, qui détermine à son tour le résultat auquel ils parviennent. De l'œil de l'esprit dépend que nous nous concentrions sur la douleur et la frustration (le négatif), ou bien sur les bénéfices (le positif). L'œil de l'esprit :

- Filtre la réalité,
- Façonne notre vision du monde.
- Il est à la fois un système d'attention sélective et d'interprétation.
- Il est aussi l'un des mécanismes les plus puissants de notre cerveau.
- Il détermine la façon dont nous envisageons une situation,
- Il détermine la façon dont nous agissons ou réagissons.

Les grands sportifs, les leaders qui inspirent, les grands enseignants, les artistes et les scientifiques savent tous que la réussite exige un état d'énergie positif, et cela commence par l'œil de l'esprit.

L'état que nous créons, positif ou négatif, détermine le résultat de tout ce que nous faisons :

L'ŒIL DE L'ESPRIT DÉTERMINE LES RÉSULTATS



L'œil de notre esprit est modelé par notre vécu, nos expériences et les formidables rouages de notre esprit intérieur déterminent notre façon de voir le monde, et en dernier recours, notre réussite ou notre échec. Pour de nombreux individus l'avenir est avant tout une mémoire du passé, en ce sens qu'ils reproduisent des schémas de comportement qu'ils ont appris dans le passé, pour les projeter sur les événements présents ou futurs. Toutefois, rien ne nous oblige à être otages de nos expériences, aussi négatives soient-elles.

ATTENTION ET ŒIL DE L'ESPRIT

Vous êtes-vous déjà dit que vous alliez échouer avant de faire quelque chose? Lorsque nous pensons que quelque chose va arriver, la chose en question a généralement lieu. L'œil de l'esprit nous permet de réaliser à peu près tout ce que nous voulons, pourvu que nous nous concentrions sur le résultat positif. Dans le cas contraire, nous sommes assurés de nous faire prendre en otages.

Si on dit à un enfant : « *Ne renverse pas le lait* », il est probable qu'il le fera. S'il entend : « *Ne tombe pas de ta bicyclette* », Il en tombera probablement. Pourquoi ? Les recherches ont démontré que le cerveau utilise avant tout des images pour amener l'œil de l'esprit à se focaliser. Quelles images obtient l'enfant dans les exemples ci-dessus ?
Il se voit en train de renverser le lait et de tomber de son vélo.

On peut perdre le contrôle de sa vie et être la proie de sentiments d'impuissance et de frustration, parce qu'on se focalise sur les mauvais éléments (ce que l'on souhaite éviter ou ce que l'on a perdu).
Il est très facile d'accorder une attention excessive aux « problèmes » et aux obstacles. Lorsque nous agissons ainsi, nous nous prenons nous-mêmes en otages et cela nous conduit tout droit au résultat que nous souhaitions éviter. Être otage, c'est bien souvent être à la fois otage d'autrui et de nous-mêmes, de nos réactions, émotions et pensées. Nous devenons alors des victimes, état dans lequel on se sent impuissant, négatif, mal aimé et sous contrôle.

ETAT D'ESPRIT ET RÉUSSITE

Si nous sommes dans le bon état d'esprit, nous obtiendrons le résultat souhaité. C'est la formule magique de toute réussite. Malheureusement, la

plupart des individus en sont fort éloignés, ou s'ils y parviennent, c'est de manière ponctuelle et éphémère. Quiconque a pratiqué sérieusement un sport possède une connaissance instinctive des «états».
Que se passe-t-il si nous nous focalisons sur la douleur qu'éprouve notre corps ? Nous renonçons. C'est ce que font la majorité des gens : ils pensent à la douleur, à la frustration, à l'obstacle, et non au bénéfice, au but, au résultat.

Comment ne pas devenir otages de nos problèmes ? Nous devons contrôler l'œil de notre esprit et préserver l'état requis, afin de parvenir au résultat souhaité.

Les tribus Senoï de Malaisie enseignent aux enfants à utiliser l'œil de l'esprit pour transformer les cauchemars en rêves agréables, en changeant les images menaçantes et dangereuses en alliées.

Le leadership tient en un élément essentiel : la capacité à gérer sa vie intérieure pour permettre que se produisent les bonnes réactions en chaînes émotionnelles et comportementales.
Pour nombre d'entre nous, écrivent Goleman, Boyatzis et McKee c'est le défi le plus difficile à relever ; Assaillis comme nous le sommes par des demandes de toutes sorte, tiraillés entre diverses tâches il n'est pas toujours facile de rester maître de soi. Un des secrets de ceux qui accomplissent beaucoup est leur capacité à ignorer les parasites et à se concentrer sur ce qu'ils doivent faire pour cultiver un état positif.

Les sportifs savent qu'ils ne peuvent pas laisser leur esprit dériver vers la négativité durant une compétition. Un joueur de tennis, par exemple, doit être capable de conserver un état d'esprit positif tout au long de la partie, quoi qu'il arrive.

Bouche bée devant les athlètes, nous nous demandons «*Mais comment font-ils* ?». Une de leurs techniques est la visualisation ou l'imagerie mentale. Méthode pratiquée par des «champions» de tous ordres, la visualisation demeure pourtant une ressource largement inexploitée par la plupart d'entre nous. Pour nous y entraîner, nous devons nous concentrer sur ce que nous souhaitons accomplir et visualiser la réalisation de cet objectif dans les moindres détails : voir le lieu de l'action et ce qu'il se produit, visualiser tous les détails de l'événement.
Vous rêvez d'une promotion ?
Imaginez-vous assis derrière votre nouveau bureau, en train de répondre au téléphone et de discuter avec vos collaborateurs. Imaginez le confort du siège, la vue depuis le bureau, le goût qu'aurait le succès. Planifier les

détails jusqu'à éprouver un sentiment de bien être, de confiance et de réussite. Rejouez ce film mental le plus souvent possible. Mettez les «vœux» et les «rêves» au premier plan de votre esprit.
Positionnez des photos et des objets qui vous rappellent votre rêve tout autour de vous, afin de les avoir constamment sous les yeux.

Le leadership est accessible à tous, à tout niveau, dans toute organisation ou dans tout aspect de la vie. Warren Bennis écrit que l'essence du leadership est la pleine expression de soi. La clef de la pleine expression de soi est la connaissance de soi-même et du monde, et la clef de la connaissance est d'apprendre de sa vie et de ses expériences. Le chemin à suivre pour devenir un leader, finalement, n'est pas très différent de celui qui conduit l'être humain à l'harmonie avec soi-même.

Points clés

1) L'œil de l'esprit détermine nos possibilités et nos limites, et notre état détermine les résultats auxquels nous parvenons. La capacité à se mettre dans le bon état d'esprit est le secret de tout grand leader.
2) Comprendre ce qui nous motive et ce qui motive les autres est la clef pour donner notre plein potentiel. La plus haute motivation est de vendre à nous-mêmes et aux autres les bénéfices de l'inconfort ou même de la douleur, au service de l'accomplissement d'une chose en laquelle nous croyons vraiment.
3) Une prévision autoproductrice désigne le fait que les individus se conditionnent eux-mêmes pour la réussite ou l'échec. La réussite dans la vie est déterminée par les croyances, le sens et l'interprétation donnée dans l'œil de l'esprit aux événements et aux expériences.
4) Harmoniser états intérieurs et comportements permet la pleine utilisation de l'énergie individuelle pour accomplir des résultats exceptionnels. Cette intégration est le fondement de l'authenticité.

Georges Kohlrieser
Psychologue
Expert en négociations de prises d'otages

LA LOI DE L'ATTRACTION DE SÉVIGNY

TOUT CE QUI SE VIT À L'INTÉRIEUR SE REFLÈTE À L'EXTÉRIEUR

Cette phrase-titre résume la loi de l'attraction.

Chaque pensée que nous émettons, chaque parole que nous prononçons, est émettrice d'énergie. C'est seulement par cette énergie, qu'on appelle aussi taux vibratoire, que nous participons à la loi de l'attraction. Que ce soit d'une façon consciente ou inconsciente, nous sommes reliés à l'Univers.

Il est important de retenir que chaque pensée prend une seconde à faire le tour de la Terre et vous revient avec la même énergie. Notre mécanisme de pensée demande une surveillance constante afin d'être régi par un contrôle, dont la perfection ne dépend que de l'entraînement.

En véhiculant des pensées d'amour, de bonheur, de sérénité, tel est le fruit énergétique qui se dégage de vous. En vous obstinant à entretenir des pensées négatives comme la haine, le ressentiment et autres idées noires, vous reflétez l'indésirable.

Avez-vous remarqué comme on se sent bien dans l'entourage de personnes optimistes ? C'est grâce à leurs vibrations. Au contraire, on s'éloigne inconsciemment des personnes pessimistes. Si on avait le choix, on les éviterait.

Souvent ce sont des gens doté d'une forte personnalité. Ce qu'ils dégagent est loin d'exercer un attrait. Pourquoi ? Inconsciemment, les gens optimistes évitent ce genre de personnes. Si, pour certaines raisons, vous devez obligatoirement les côtoyer sur le plan familial ou professionnel, après votre rencontre, leurs vibrations ont déteint sur vous. Pendant quelques minutes ou quelques heures, selon le degré de contrôle que vous exercez sur vos pensées, vous éprouvez des réactions négatives.

A moins que vous ne soyez du même type de tempérament critique, toujours mécontent de tout et de rien, aimant mieux laisser votre mécanisme de pensée aux gouvernes de l'insouciance plutôt que de faire l'effort de les contrôler, ces impressions négatives surgiront en vous.

La personne qui contrôle son mécanisme de pensée et qui s'efforce de la gérer émet des vibrations bienveillantes. Tout son être est comme un rayon de soleil dans la vie.

LE RESPECT

Que vient faire ici le respect ?
Tout est énergie. Quelle que soit la matière (terre, pierre, eau, nourriture, la nature, le ciment, l'asphalte). TOUT.

Exemple : Lorsque vous stationnez votre voiture. L'espace que vous occupez est bien plus que de l'asphalte peint de lignes blanches ou jaunes. C'est avant tout un ESPACE D'ÉNERGIE.

Quand vous accaparez 2 places de stationnement par négligence ou dans la hâte, vous avez à payer la 2ème place en énergie. Vous avez une seule voiture, donc vous avez droit à une seule place en énergie.

Dans les restaurants libre-service, il est d'usage de débarrasser la table après le repas. Or, je constate que beaucoup de personnes, surtout les adultes, laissent leur plateau sur la table et quittent la salle comme s'ils étaient rois et maîtres des lieux, ils contractent ainsi une dette énergétique.

Vous jetez un papier par terre. Encore une dette de nature énergétique.

Longue est la liste des différentes situations où l'on gaspille de l'énergie positive. Pour émettre et attirer de bonnes vibrations, il faut être en communion avec l'énergie. C'est un tout. **Tout ce qui se vit à l'intérieur se reflète à l'extérieur**. Le respect est une nourriture énergétique qui permet d'augmenter les taux vibratoires de la personne qui s'y applique ou qui l'exerce tout naturellement. L'irrespect se paie en énergie.

Comment se fait-il que je sache tout cela ? N'étant pas physicien, je ne saurais vous donner une réponse scientifique. Mais je sais. Tout est lié. Quand nous respectons la matière énergétique, le taux vibratoire varie toujours selon notre comportement, notre attitude et nos actions. Alors automatiquement, nous sommes liés à la loi de l'ATTRACTION.

Daniel Sévigny
Séminariste en gestion de la pensée

VISUALISATION ET STRESS

Le stress n'est pas positif ou négatif, cela dépend beaucoup de sa qualité et de son origine.

BON STRESS «EUSTRESS» ET MAUVAIS STRESS «DÉTRESSE»

☞ BON STRESS
C'est tout ce qui fait plaisir, tout ce que l'on accepte de faire en harmonie avec soi : Joie, Réussite, Amour, …
Autant de stimulants, sources de bonheur, d'équilibre.

☞ MAUVAIS STRESS :
C'est tout ce qui déplaît, tout ce que l'on fait en contradiction avec soi-même : tristesse, peine, échec, …
Autant de sources de déséquilibre, de maladies.

À un autre niveau, tout dépend également de la manière dont on reçoit et interprète les événements.

Repérer ce qui est source de stress

Les facteurs biologiques peuvent favoriser le stress :

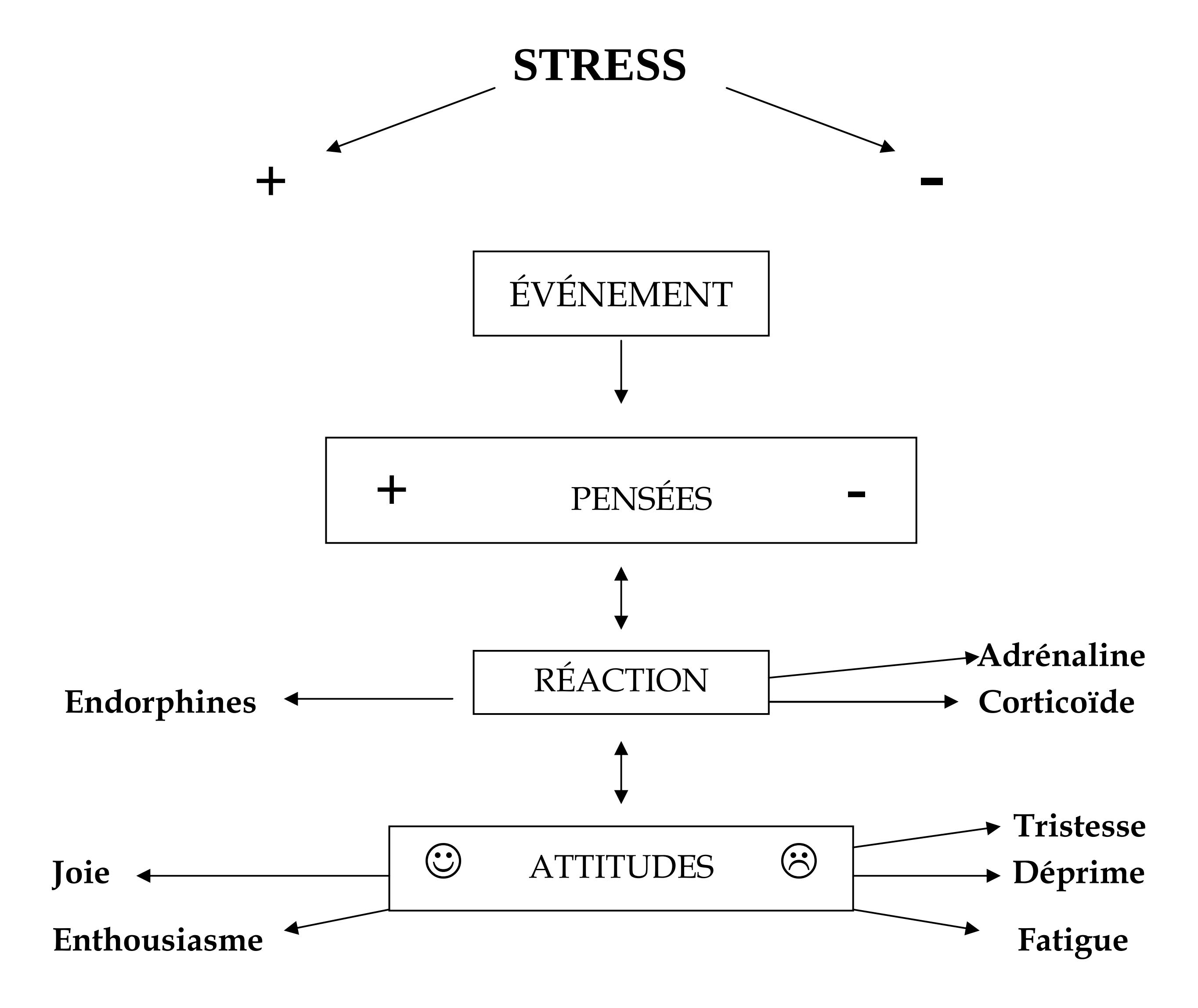
- La sous-alimentation
- La malnutrition et le déséquilibre alimentaire
- Excès de sucre, surtout de sucre raffiné
- Excès de graisse, surtout les graisses animales
- Excès ou insuffisance de protéines
- Excès de sel, café, tabac, alcool
- La sédentarité.

Les 7 facteurs de Georges Kohlrieser

1. La perte (le plus important selon G. Kohlrieser)
2. Les buts poursuivis et les valeurs
3. Les relations difficiles et tendues avec les autres
4. La solitude et l'absence de relation
5. Les petites contrariétés quotidiennes
6. La vitesse et le rythme de vie accéléré
7. L'environnement extérieur (bruit, froid, chaud, laideur, béton).

Les appareilles d'aujourd'hui ont permis aux scientifiques de mesurer une différence lorsque la personne regarde une image positive ou négative.

- Au niveau de l'aura
- Au niveau physiologique du corps
- Au point de vue chimique du corps



Charge / Décharge dans le corps

L'émotion, le stress, les tensions débutent par une

- **Charge d'énergie :**
  qui s'accumule. Certaines personnes chargent rapidement, d'autres lentement.

Puis

- **La tension :**
  L'énergie accumulée est retenue dans différentes parties du corps : une minute ou «20 ans». Cette tension peut être source de maladies.

Puis

- **La décharge :**
  L'émotion est ventilée, relâchée ; l'énergie est dépensée.
  La tension baisse.
  Cette décharge peut être plus ou moins importante, complète ou incomplète.

Puis

- **La détente :**
  C'est la relaxation, le corps se détend, l'énergie coule librement.
  Au plan biochimique, c'est très sain et cela permet de se protéger des maladies.

Il n'y a pas de principe absolu dans cette gestion des 4 moments de l'émotion ; à chacun de trouver son rythme naturel. Mais il est important de repérer les tensions corporelles apportées par chacune des émotions.

Voici quelques exemples de gestion possible :

- **LES ONDES ALPHA**
  Sont des ondes cérébrales qui traduisent l'activité électrique du cerveau. Il est possible de produire volontairement des ondes Alpha (par la relaxation).

- **UN EXERCICE SIMPLE POUR SE CALMER APRÈS UNE SITUATION TENDUE**
  Par exemple, prenez quelques minutes de solitude, visualiser un endroit idéal où vous vous sentez bien, un lieu calme, tranquille, VOTRE endroit idéal.
  Imaginez-vous dans votre endroit idéal … Restez-y quelques instants ...
  Lorsque vous vous sentez prêt à retourner à la réalité, revenez doucement …
  Servez-vous de votre imagination.

> Entraînez-vous à visualiser, jusqu'à pouvoir non seulement VOIR, mais aussi SENTIR, ENTENDRE, GOÛTER et TOUCHER. Mettez en jeu les 5 sens.

- **UN MOMENT DE DÉTENTE DANS LA JOURNÉE**
  Persister à pratiquer la relaxation de tout le corps (le soir, par exemple, avant de vous endormir).
  Pendant ce temps, vous pouvez tirer de ce «sentiment de détente», le transporter avec vous durant vos activités quotidiennes ; à condition de prendre l'habitude de vous «remémorer» mentalement le sentiment agréable de relaxation que vous vous procurez.
  Tout en vaquant à vos activités ou en prenant 10 minutes de pause rappelez-vous les sensations de détentes dans les moindres détails…
  Répétez-vous plusieurs fois (exemple) : *« Je permets au calme d'entrer en moi, je suis calme, de plus en plus calme ».*

> Répétez toujours la même affirmation choisie. Si vous voulez modifier le contenu il vous faudra mémoriser la nouvelle formulation, ce qui constituerait un effort inutile (Notre cerveau associe spontanément les stimuli et les réactions).

RÉSUMÉ DES PHASES SUIVANT L'ÉVÉNEMENT STRESSANT

1) Réaction défensive (ou alarme)

A) Activation du système nerveux sympathique (adrénaline).
L'attention se concentre sur les stimuli menaçants.

↓

B) Les muscles du corps se tendent, en particulier, ceux du visage:
le front se plisse, les sourcils se froncent, les muscles des
joues se contractent.

↓

C) On retient son souffle ou, au contraire, on respire plus
rapidement et plus superficiellement.

↓

D) On serre les mâchoires et les dents.

↓

E) Il y a vasoconstriction (diminution du calibre des vaisseaux
sanguins) dans les mains et les pieds.

SI UNE RÉPONSE APAISANTE (DÉTENTE) NE VIENT PAS INHIBER L'ALARME, ON PASSE AUX :

↓

2) Phase de résistance

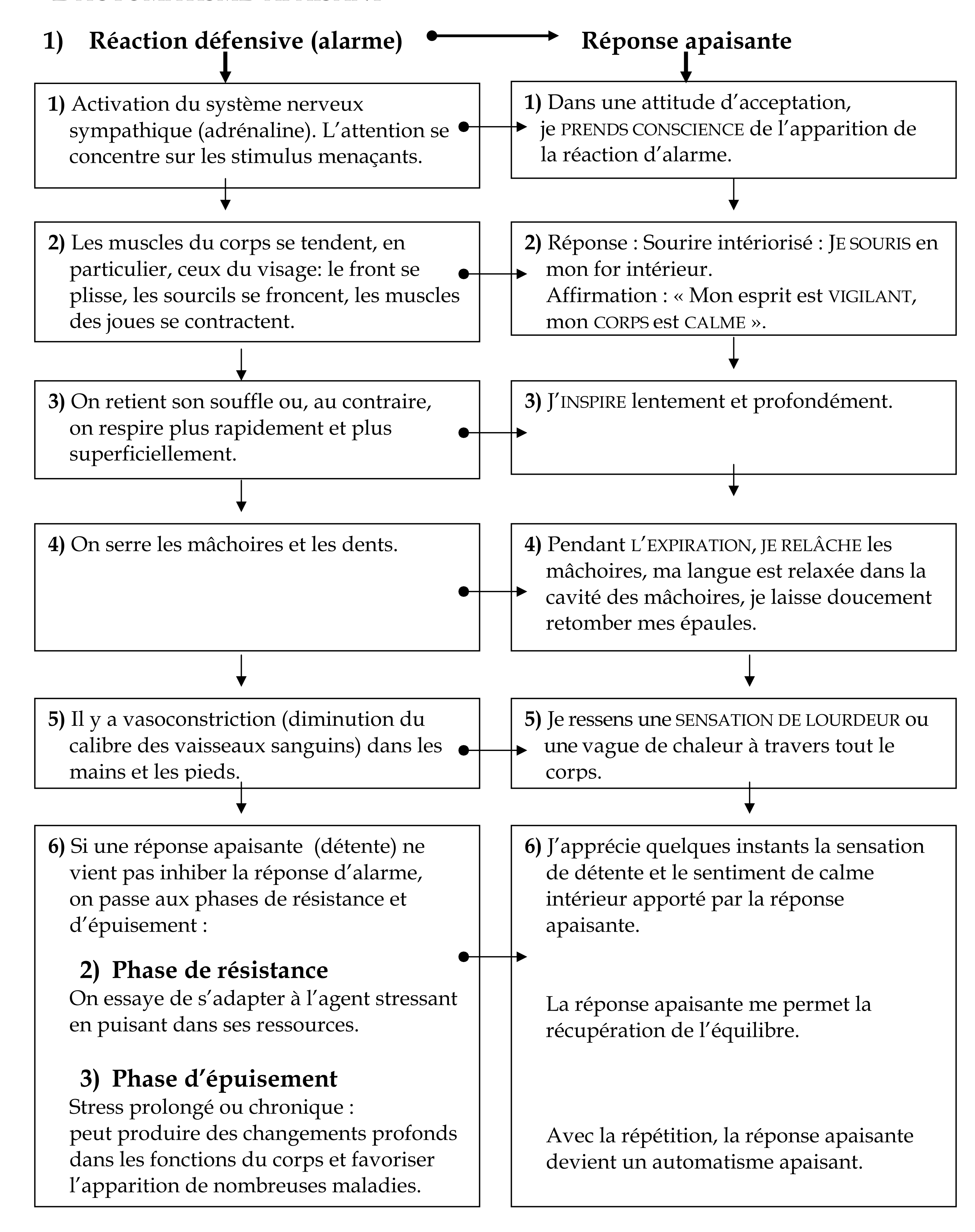
On essaye de s'adapter à l'agent stressant en puisant dans ses ressources.

↓

3) Phase d'épuisement

Stress prolongé ou chronique :
peut produire des changements profonds dans les fonctions du corps
et favoriser l'apparition de nombreuses maladies.

L'AUTOMATISME APAISANT



DIAGNOSTIQUEZ VOTRE ÉTAT DE STRESS

Ce questionnaire, est inspiré des travaux de Beck. Il est censé évaluer l'intensité de la déprime, en appréciant des états de léger stress jusqu'à des états de dépression plus prononcée.

Je suis très heureux/se de vivre	0	
Je me sens plutôt heureux/se de vivre	1	
Je me sens souvent triste, cafardeux/se, pas en forme	2	….
Je me sens tout le temps triste et je n'arrive pas à m'en sortir	3	
Je suis si malheureux/se que je ne peux pas le supporter	5	

Je suis très optimiste pour mon avenir	0	
Je suis plutôt optimiste pour mon avenir	1	
J'ai un vague sentiment de découragement concernant l'avenir	2	….
Je n'ai guère de raison d'espérer en mon avenir	3	
Mon avenir m'échappe et la situation ne peut que se dégrader	5	

Je suis convaincu/e que ma vie est réussie	0	
J'ai plutôt le sentiment que ma vie est une réussite	1	
J'ai l'impression d'avoir échoué plus qu'à mon tour	2	….
J'ai l'impression que ma vie passée est un échec	3	
Ma vie est un désastre complet sur tous les plans	5	

Je suis très satisfait/e de moi	0	
Je suis plutôt satisfait/e de moi	1	
Je ne sais pas jouir du moment présent	2	….
Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit	3	
Je suis toujours mécontent/e de tout	5	

Je me sens très bien dans ma peau	0	
Je me sens plutôt bien dans ma peau	1	
Je me sens mauvais/e, indigne, coupable la plupart du temps	2	….
Je me sens horriblement coupable	3	
Je me juge un sale type et j'ai l'impression que je ne vaux rien du tout	5	

Je suis à l'aise sans alcool, ni tabac, ni médicament	0	
J'ai besoin d'une cigarette (ou d'un petit verre) de temps	1	
Je fume et/ou bois régulièrement	2	….
J'ai besoin d'une cigarette et/ou d'un verre et/ou d'une pilule dès le réveil	3	
C'est bien pire et il est hors de question de me restreindre dans ce domaine	5	

Je veux vivre le plus longtemps possible	0	
Je pense plutôt à me préserver	1	
Je pense que la mort serait une libération	2	….
J'ai toute une série de plans pour me supprimer	3	
Si je pouvais, je me tuerais tout de suite	5	

Je me décide très facilement	0	....
Je me décide moins facilement que d'habitude	1	
J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision	2	
J'ai vraiment des difficultés à prendre des décisions	3	
Je suis incapable de prendre la moindre décision	5	

Je me plais bien	0	....
Je ne me plais pas beaucoup	1	
J'ai peur de paraître laid, vieux ou moche	2	
Je suis en train de changer physiquement, en mal	3	
Je suis laid, moche, vieux et repoussant	5	

J'ai beaucoup d'ardeur au travail	0	....
Je travaille moins facilement qu'avant	1	
Je dois faire un effort pour commencer quelque chose	2	
Je dois faire un effort surhumain pour faire quoi que ce soit	3	
Je suis incapable de faire le moindre travail	5	

Je suis parfaitement cool	0	....
Je me sens plutôt détendu et dispos	1	
Je suis fatigué/e plus facilement que d'habitude	2	
Je me sens fatigué par avance	3	
Je suis incapable d'avoir la moindre activité	5	

J'ai un excellent appétit	0	....
J'ai un appétit fluctuant	1	
J'ai moins bon appétit que d'habitude	2	
Je n'ai plus beaucoup d'appétit	3	
J'ai l'appétit complètement coupé et l'estomac noué	5	

Mes idées s'enchaînent bien, à volonté	0	....
Mes idées s'enchaînent moins bien que d'habitude	1	
J'ai du mal à rassembler mes idées	2	
Je rumine trop d'idées pour me concentrer	3	
Je suis totalement bloqué par les idées que je ressasse	5	

Mon rythme de travail est très rapide	0	....
Mon rythme de travail est inconstant	1	
Mon rythme de travail a sérieusement fléchi	2	
J'ai un rythme de travail très cahoteux	3	
Je me sens complètement amorphe et dépassé par les événements	5	

Je suis d'humeur égale	0	....
Je suis parfois brusque lorsque les choses ne vont pas comme je veux	1	
Je m'emporte facilement	2	
Je pique des colères pour des broutilles	3	
J'ai du mal à me contrôler et j'ai envie de tout casser	5	

Je m'endors à volonté et dors comme un bébé	0	....
Je dors plutôt bien	1	
J'ai du mal à m'endormir et mon sommeil est agité	2	
J'ai vraiment du mal à m'endormir et je cauchemarde souvent	3	
Je n'arrive pas à m'endormir et me réveille très souvent	5	

Je suis attiré par les autres et me sens sociable	0	
Je m'intéresse moins aux autres qu'autrefois	1	
J'éprouve peu d'attirance vis-à-vis d'autrui	2	....
Les autres m'insupportent vite	3	
Je ne peux plus supporter personne	5	

J'ai de belles mains et mes ongles poussent normalement	0	
Il m'arrive de me ronger un ongle ou une peau qui dépasse	1	
Je me ronge fréquemment les ongles	2	....
Je n'ai pratiquement plus d'ongles	3	
J'ai les bouts des doigts qui saignent à force de les ronger	5	

Je suis parfaitement serein/e	0	
Je me sens parfois un peu inquiet/e	1	
Je me réveille souvent avec une anxiété diffuse	2	....
Je suis fortement angoissé/e sans raison définie	3	
Je suis incapable de rien faire tant que je suis angoissé/e	5	

Je suis en pleine forme et m'entretiens régulièrement (sport, hygiène de vie)	0	
Je suis en assez bonne forme sans rien faire ni sport, ni excès	1	
Je fais des excès de temps en temps	2	....
Je suis trop occupé pour faire attention à moi	3	
Je brutalise fréquemment mon corps (repas, boisson, veille, excès)	5	

TOTAL (sur 100) ....

Votre résultat

0 à 5	Tout va bien		
6 à 10	Vous allez plutôt bien,	stress léger,	degré 1
11 à 17	Vous commencez à déprimer,	stress modéré,	degré 2/3
18 à 24	Il est temps de vous mettre au Self-empowerment*,	stress chronique,	degré 4
25 à 32	Vous devez maîtriser le Self-empowerment*,	souffrance aiguë,	degré 5
Au-delà de 33,	c'est un thérapeute qu'il vous faut,	déprime sévère,	degré 6/7

*Contrôle des facteurs affectant la santé.

Alain Labruffe

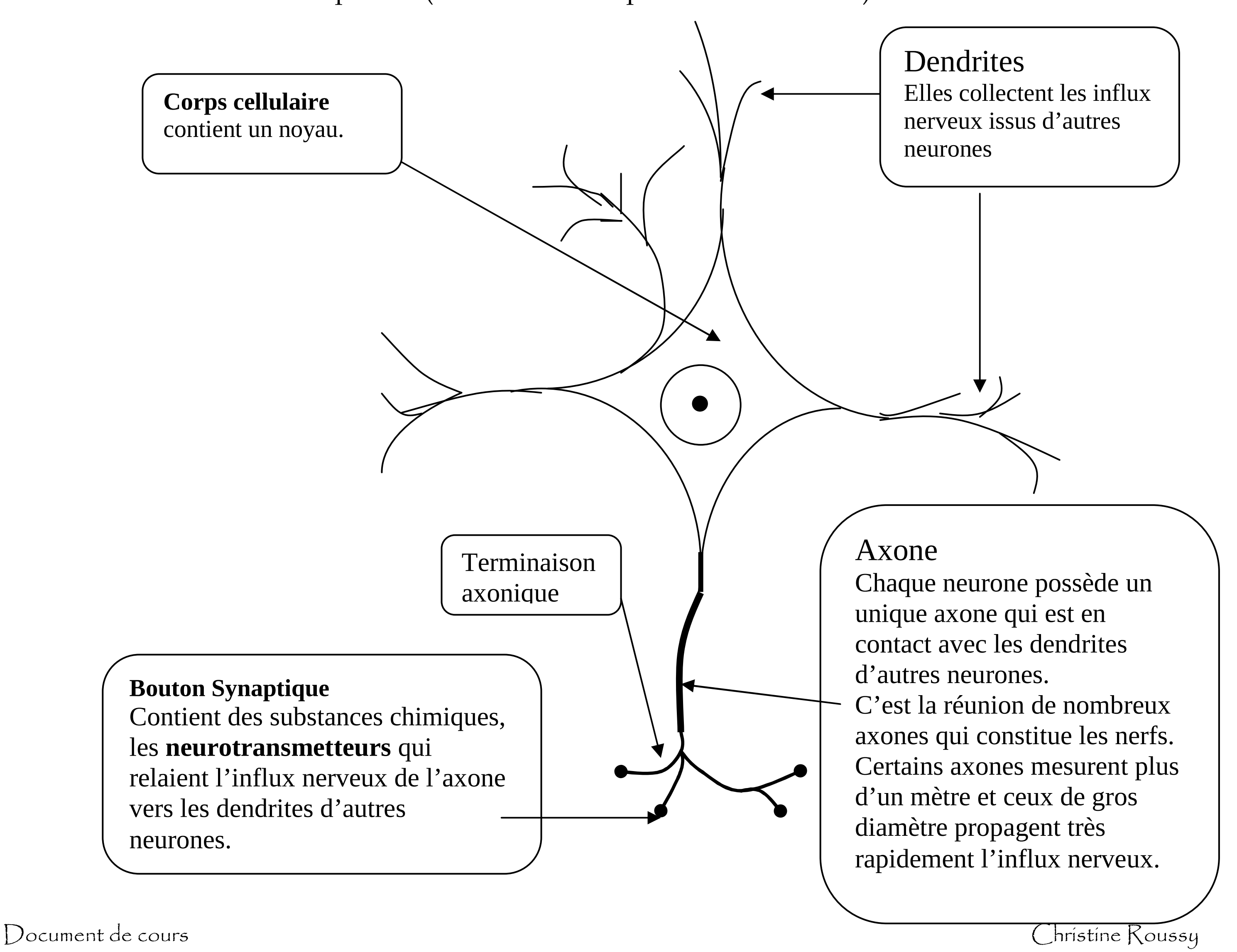
LES NEURORÉCEPTEURS

Docteur Carl Simonton : La découverte la plus récente est celle du lien entre notre système nerveux et nos globules blancs : Les globules blancs portent à leur surface des récepteurs nerveux, répondant aux stimulations nerveuses : les **neurorécepteurs**. Grâce à ces neurorécepteurs, un message peut être transmis instantanément de notre cerveau à nos globules blancs, autrement dit au mécanisme de défense de base de notre corps. Donc, lorsque je suis passionné et enthousiasme face aux divers événements de la vie, cet enthousiasme est directement communiqué à mes globules blancs. Si je suis frustré, stressé ou désespéré, ces sentiments sont aussi communiqués à mes globules blancs.
Nos émotions affectent nos globules blancs et les globules blancs tuent les cellules malades.

Dans l'esprit de chacun réside un pouvoir capable de déployer des forces pouvant soit encourager, soit inhiber le progrès de la maladie.

LE NEURONE

L'encéphale (cerveau + cervelet + bulbe rachidien *) notre centre nerveux renferme plus de 12 milliards de neurones.
*haut de la moelle épinière (entre la moelle épinière et le cerveau)



MES BUTS DE VIE

Nous sommes tous, chaque jour à la poursuite d'un objectif ou d'un autre.
Qu'importe qui vous êtes et où vous vivez, vous avez chaque jour des buts à atteindre.
Ce sont ces buts qui donnent un sens à notre vie.

Le Mécanisme de Vie

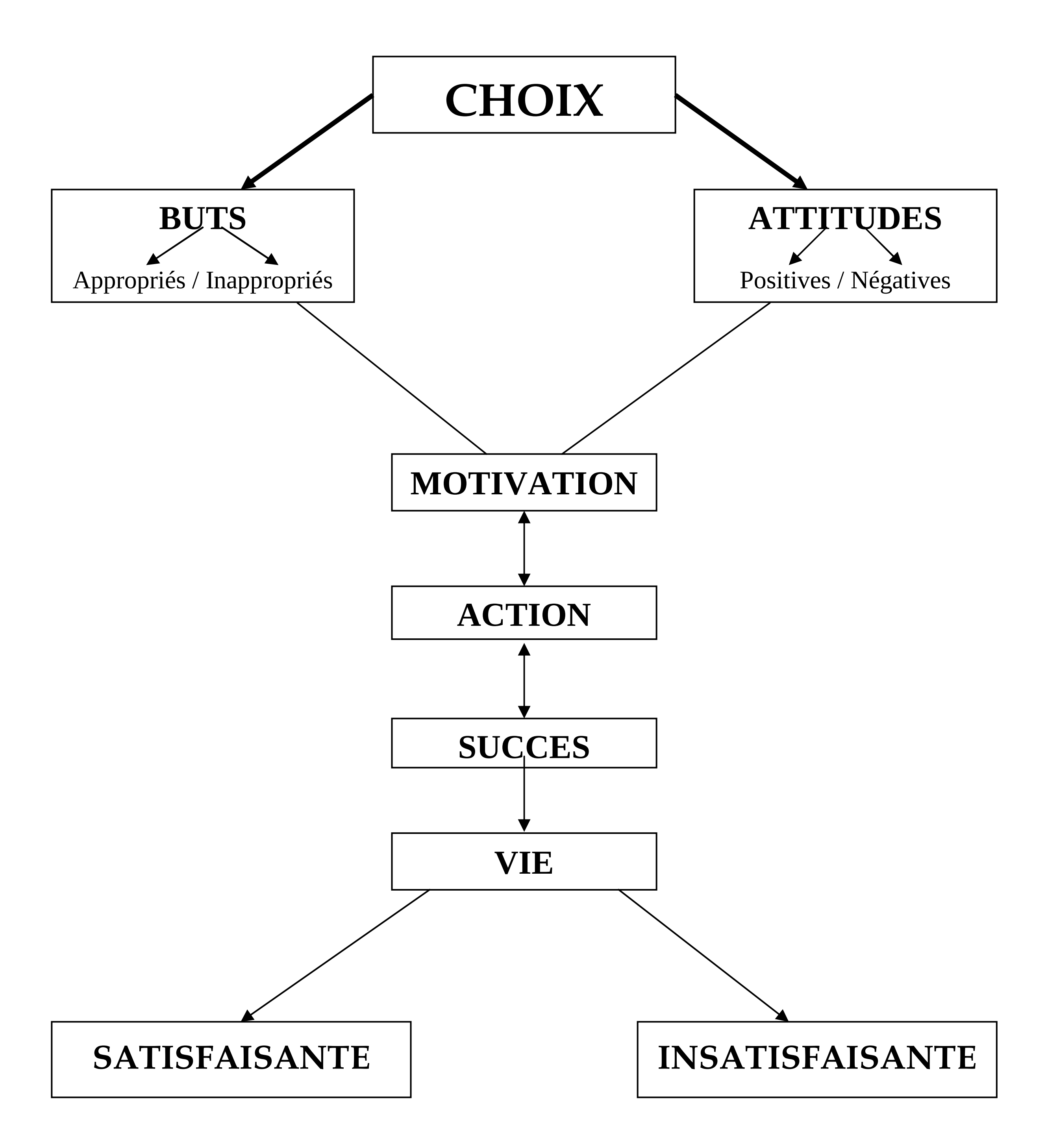


Diagramme 1

Travailler sur sa vie

Si nous essayons de travailler sur l'ensemble de notre vie en même temps, en faisant un petit peu par ci et un petit peu par là, cela risque fort de nous décourager.

Justin Berlitz, pédagogue et philosophe propose de diviser notre vie en segments gérables.

En vous concentrant sur un segment à la fois, il vous est possible de progresser de façon significative et de constater vos progrès en prenant un peu de recul.

Il a identifié 7 segments (Cf. : «La roue de la vie», page suivante). Il ne s'agit que de suggestions ; vous pouvez en ajouter ou en enlever. L'important est que vous compreniez le processus.

Equilibre des catégories :

- Sont toutes d'importance égale.
- Avoir des buts dans chacune d'elles.
- Accorder plus d'importance à l'une ou à l'autre peu produire un être déséquilibré.

Exemple :
Lorsque nous entendons que telle ou telle personne a eu du succès, cette description se réfère au succès financier, mais s'il s'agit là de leur seul centre d'intérêt, ils peuvent devenir facilement des financiers à succès et des êtres humains déséquilibrés.

Buts à long et à court terme :

Long : Peut se réaliser dans un an au moins.
Court : Ceux dont nous nous occupons jour après jour.

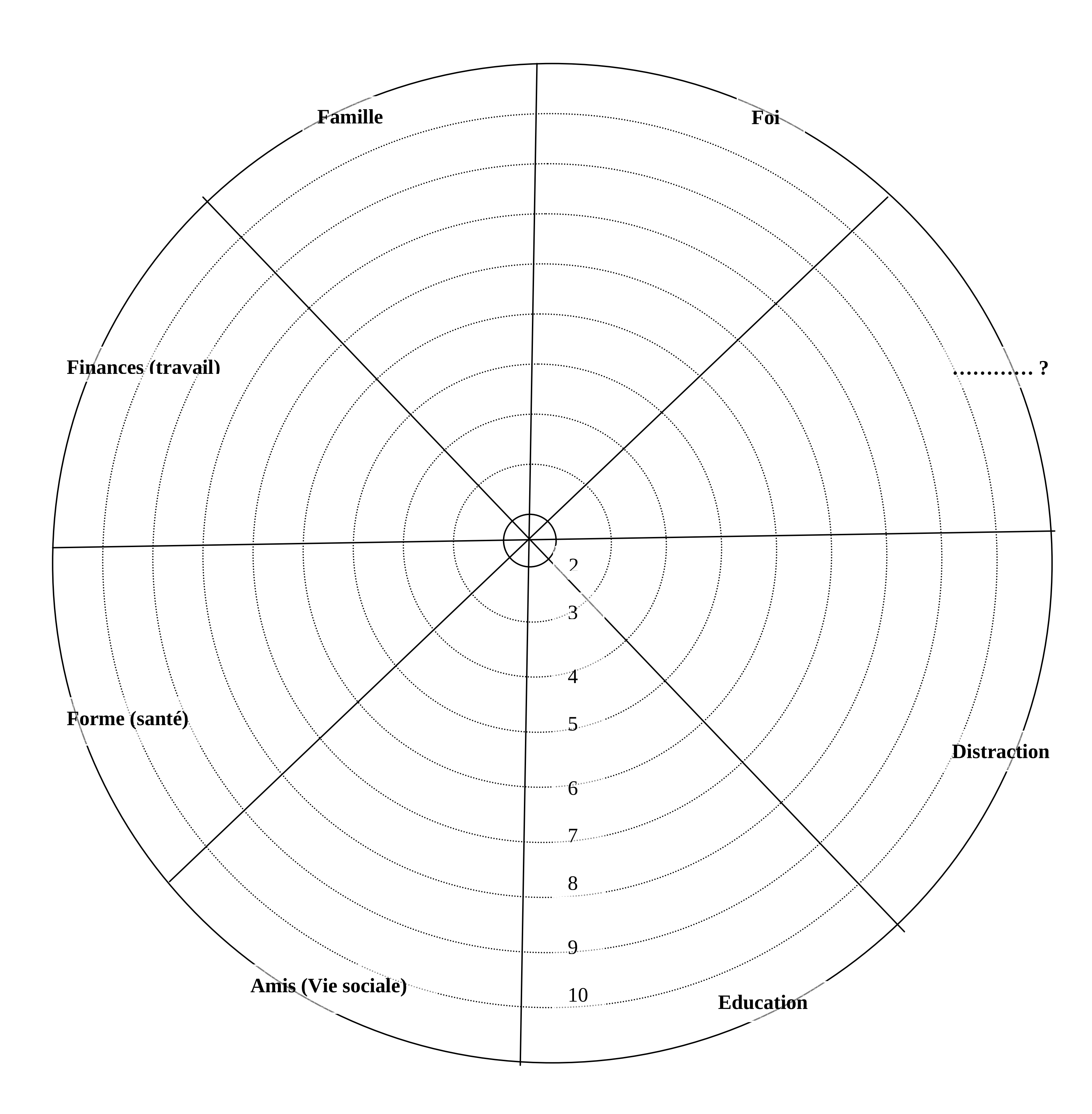
Exemples :
* Un apprentissage, une formation = but à long terme.
  Les cours à fréquenter quotidiennement et les devoirs à domicile = buts à court terme.

* Un jeune couple décident de vivre dans 5 ans dans leur propre maison avec 2 enfants = but à long terme.
  Fiançailles, mariage = but à court terme.

- Planifier à l'avance = donner une direction voulue à notre vie.
- Le but futur devient le point de référence pour ce que nous faisons au jour le jour.
- Le choix de nos activités peut se référer à ce but.
- Se demander :
  - **Si oui ou non mon activité actuelle m'approche de mon but.**
  - Dans quelle direction cette activité m'oriente-t-elle ?
  - Quelles seront les conséquences de cet acte sur l'avenir ?

En répondant à ces 2 dernières questions, vous vous amenez à découvrir les buts que vous vous êtes fixés inconsciemment.

La roue de la vie



0 (centre du cercle) = **pas satisfait du tout**.
10 = **aussi satisfait que je puisse l'être**.

- Marquez un X dans chaque segment pour indiquer votre actuel niveau de satisfaction.
- Reliez tous les X en traçant votre cercle et coloriez l'espace au centre.

Que remarquez-vous ?

↳L'image est-elle différente de celle que vous attendiez ?

↳Quelles pensées vous inspire votre image ? (Pensée) «Tête»

↳Quels sentiments vous inspire votre image ? (Sentiment) «Cœur»

↳Voyez-vous des choses que vous souhaitez changer ? (Comportement) «Corps»

↳L'élément principal se trouve-t-il là où vous le supposiez ?

Analyse :

- Si vous avez créé un semblant de roue, vous possédez sans aucun doute de l'équilibre dans votre vie (souvenez-vous que la perfection n'existe pas).
- Il se pourrait que vous estimiez qu'un des segments est un peu cahoteux et inconfortable et qu'il vous faudrait trouver un certain équilibre dans la planification de vos buts :

1 Notez sur un papier quelques buts sur lesquels vous travaillez actuellement.

2 Notez sur un papier quelques buts dans les domaines où vous estimez avoir besoin de vous équilibrer.

3 Contrôlez la formulation de vos buts pour être certain qu'ils sont spécifiques.

4 Vous sentez-vous enthousiasmé par le défi qu'ils représentent ?

5 Avez-vous fixé un délai ?

6 Prenez quelques instants pour visualiser l'accomplissement des buts que vous vous êtes fixés par écrit.

7 Quel effet aura chacun de ses buts sur votre vie lorsqu'il sera atteint ?

Dans le courant de la journée, plusieurs buts : un à la fois

EXEMPLES :

- Le matin, 10 minutes d'exercices physiques tout en répétant des affirmations positives, douche et s'habiller = Santé physique et mentale.

- Méditation ou prières = Foi.

- Petit déjeuné = Forme/Santé.

- Bureau, écriture, correspondance, comptabilité = Travail/Finances.

- Pause café = Forme/Santé et Amis/Vie sociale.

- Lire ou étudier = Education.

- Préparer le repas = Forme/Santé et Famille.

- Jouer, dialoguer avec les enfants = Distraction, Travail et/ou Famille.

- …………….

Quelquefois, le chemin vers
un but peut être long,
mais aussi longtemps que
vous êtes en route
et qu'il y a du mouvement,
vous êtes en train de réussir.

LES AFFIRMATIONS

Une affirmation positive est une pensée positive que la personne choisit pour l'immerger dans son conscient afin de produire un résultat désiré. Autrement dit, elle offre volontairement une pensée à son cerveau qui va créer tout ce qui est possible si l'occasion est donnée. En se servant de la répétition on peut alimenter son esprit de pensées positives et atteindre son but. Il y a diverses façons d'utiliser ces affirmations.

LES AFFIRMATIONS SONT :

✷ POSITIVES
(pour moi et pour les autres)

✷ COURTES

✷ DÉCRIVENT UN RÉSULTAT
(non pas des situations telles qu'elles sont, mais telles que vous avez l'intention qu'elles soient)

✷ AU PRÉSENT puisque le moment de l'intention est aujourd'hui.

Cette auto-stimulation positive n'a de sens que si elle est mûrement réfléchie, consciente et incrustée dans votre esprit à partir d'une authentique écoute de soi, de vos attentes, de vos besoins authentiques, en harmonie avec vos croyances et vos valeurs. Elles doivent être déontologiques, dans le respect de l'être humain et de la planète.

- PREMIERE PERSONNE
  Car vous avez un contrôle direct et immédiat de vous-même et non sur les autres. L'inclusion de votre prénom renforce votre identification, le subconscient reçoit des directives puissantes.

- PRÉSENT
  L'esprit n'existe et ne fonctionne qu'au présent. Ce que vous formulez au présent devient une partie intégrante de la réalité présente dans votre esprit.

- TERMES POSITIFS
  Une personne désireuse d'arrêter de fumer, par exemple, fera mieux de parler en termes de poumons sains plutôt que de se concentrer sur le fait d'arrêter de fumer.
  Les affirmations force votre esprit à créer l'image du résultat final, cette image est imprimée dans l'esprit à chaque répétition et l'esprit ordonne au corps de faire le nécessaire.

- PRÉCISION
  Plus l'affirmation est précise et détaillée, plus elle est efficace. Supposez que vous souhaitiez améliorer votre santé : *« -Je, Christine, suis en parfaite santé. »* peut être très bien. Cependant, si vous déterminez spécifiquement ce qui créera une meilleure santé pour vous, l'affirmation est plus puissante. Par exemple je détermine que je ne mange pas assez de crudité : *« -Je, Christine mange des crudités qui me font plaisir le plus souvent possible. »*

- FORMULATIONS COURTES
  Une seule phrase déclarative est bien meilleure que tout un paragraphe. Elles peuvent être écrite sur le miroir de la salle de bain, dans le portefeuille, sur le tableau de bord de votre voiture, sur la porte du frigo ou posée sur votre bureau …

- AVEC EMOTION ET ENTHOUSIASME
  Faire des gestes, répéter à voix haute, écrire les affirmations peut provoquer une vive émotion intérieure, ce qui produit un impact sur les cellules du cerveau.
  La pub utilise ces techniques : la répétition de déclarations a un effet important sur l'esprit des gens, si important que nous les achetons.
  Hitler utilisait aussi ces techniques et toute une population chantait avec enthousiasme ce qu'il leur avait enseigné …

- PAR ÉCRIT
  Le fait même de les écrire activera encore un autre sens qui vous assistera à imprimer les informations plus efficacement dans le cerveau.
  Une équipe de foot, par exemple qui chante « *-Nous sommes les plus fort !* » peut imprimer ce message dans l'esprit de chacun en voyant cette phrase sur des posters dans le vestiaire.

Quelques exemples d'affirmations

Familles

- Je, (votre prénom), exprime chaque jour mon amour à chacun des membres de ma famille.
- Je, …….., réserve chaque jour quelques moments de qualité à ma famille.
- Je, …….., réfléchis consciemment chaque jour aux qualités de chaque membre de ma famille.

Finances

- Je, …….., suis capable d'atteindre facilement un revenu annuel de fr. : …….
- Je, …….., contrôle entièrement ma situation financière.
- Je, …….., suis heureux/se de partager mon abondance avec d'autres.

Foi

- Je, …….., possède un potentiel illimité.
- Je, …….., crois au potentiel illimité des autres.
- Je, …….., médite tous les jours, le matin et le soir.

Amis

- Je, …….., choisis comme amis des personnes positives et aimantes.
- Je, …….., prends le temps de cultiver des amitiés profondes.
- Je, …….., suis heureux/se de donner mon temps aux autres lorsqu'ils en ont besoin.

Santé

- Je, …….., suis facilement capable de maintenir mon poids idéal de ……kg.
- Je, …….., prends du plaisir à faire mes exercices journaliers.
- Je, …….., profite avec plaisir d'un sommeil suffisant et reposant chaque nuit.

Education

- Je, …….., prends chaque jour le temps de nourrir mon esprit de pensées positives et saines.
- Je, …….., choisis des passe-temps qui me conviennent.
- Je, …….., participe au minimum à un séminaire ou cours par an.

Plaisir

- Je, …….., prends chaque jour le temps de m'amuser.
- Je, …….., ris facilement, souvent et de bon cœur.
- Je, …….., ai du plaisir à raconter ou écouter des blagues chaque jour.

Frère Justin Belitz
Philosophe
Pédagogue
Musicien

VISUALISATION ET ESTIME DE SOI

Une femme avait décidé de passer son permis de conduire. Son moniteur considérait qu'elle était prête.
Cependant, elle disait : « *Je me vois rater ; J'ai tellement raté de choses dans ma vie...* ».
L'examen arriva et Mme X ne put réussir l'examen. « *Je le savais !* » disait-elle.
ELLE SAVAIT ! Ainsi, elle avait construit dans son esprit une image de son échec, elle se « VOYAIT RATER ».
En fait, ce que nous savons aujourd'hui, et que malheureusement Mme X ne savait pas, c'est que les images et les pensées qui habitent notre cerveau sont génératrices d'événements dans notre vie. Ce que nous construisons dans notre esprit constitue la base d'une sorte de prédilection qui va se réaliser.

La visualisation et les affirmations, agissent sur la partie inconsciente de notre cerveau et produit des effets au niveau conscient.
D'après le chercheur Arthur Winkler l'un des aspects les plus importants de l'inconscient est qu'il répond à la suggestion. Il peut être influencé et dirigé et ainsi, à son tour il est capable d'influencer la dimension physique de l'organisme.

La Visualisation créative, nommée aussi « imagerie mentale » est constituée d'images intérieures créées consciemment par la personne qui « visualise » à partir de son imagination. Ces images sont, généralement différentes d'une personne à l'autre, souvent elles sont accompagnées de sons, d'odeurs, de goûts ou de perceptions Kinesthésiques. **Il n'est donc pas indispensable de voir l'image mentalement.**

LES 3 PRINCIPES SUR LESQUELS REPOSE LA VISUALISATION

1. Nos croyances à propos de nous-même et du monde gouvernent notre expérience.
2. Nos images mentales sont des prédictions de ce qui va nous arriver.
3. Ce que nous attendons de notre vie est ce que nous en obtenons.

Visualiser, c'est en quelque sorte se passer un film personnel à l'intérieur du cerveau, un film dont nous sommes le producteur, le directeur et l'acteur principal.

VISUALISER PERMET :

- D'amener dans le champ de conscience ce que nous désirons réellement, par exemple, de réussir une tâche ou de communiquer avec son conjoint.
- D'être en contact avec les pouvoirs de notre imagination.
- De laisser émerger des informations provenant de l'inconscient.
- D'influencer les fonctions de l'organisme.

COMMENT FONCTIONNE LA VISUALISATION ?

1. *L'univers physique est « énergie »*

Si notre monde nous apparaît comme solide, il est, à des niveaux plus subtils, formé de particules de plus en plus fines. Cette énergie existe aussi au niveau de nos pensées et, de cette manière, nos pensées affectent notre organisme et le monde qui nous entoure.

2. *L'énergie est « magnétique »*

Une énergie d'une qualité ou d'une vibration particulière tend à attirer l'énergie de même qualité et de même vibration. C'est ce qui se passe lorsque nous rencontrons « par hasard » quelqu'un à qui nous pensions ou lorsque nous « tombons » sur un livre contenant l'information dont nous avions précisément besoin.

3. *Nous attirons à nous ce à quoi nous pensons le plus,*

ce que nous croyons avec le plus de conviction, ce que nous souhaitons le plus profondément.

QUAND ET COMMENT UTILISER LA VISUALISATION ?

On peut utiliser la visualisation pour augmenter sa qualité de vie et son estime de soi, améliorer une situation relationnelle difficile, se préparer à réussir, retrouver la santé.

La visualisation n'exige pas d'expérience particulière ni d'équipement spécialisé. Au début, il peut être utile de choisir un lieu où se relaxer est possible sans être dérangé. En position confortable, il suffit de se détendre en comptant lentement de 10 à 1, puis de passer à la phase « visualisation ».

VISUALISATION ET ESTIME DE SOI

Notre bonheur et notre malheur sont en relation avec ce que nous abritons dans notre esprit. Ce sont souvent des souvenirs douloureux de l'enfance qui nous empêchent d'être heureux et d'avoir une bonne estime de nous-même.
Il est possible de guérir cet enfant intérieur afin de rendre solide l'estime de soi. Il ne s'agit pas d'une guérison miraculeuse mais bien d'une cicatrisation graduelle, couche après couche.

Nous vous suggérons d'enregistrer le texte suivant ou de demander à quelqu'un de vous le lire lentement :

Vous laissez vos yeux se fermer… Imaginez qu'une onde de détente entre en vous par le sommet de votre tête, qu'elle se répand dans tout votre corps, dans tous vos muscles, de la tête jusqu'aux orteils. Vous êtes détendu, tout à fait détendu, relaxé, tout à fait relaxé…

- *Imaginez maintenant que vous êtes un petit bébé. Ce bébé que vous étiez* ***entre 0 et 6 mois…***
  Regardez cet enfant, si plein de tout le potentiel qu'il pourra développer, ce bébé qui attend tout de ceux qui l'entourent, ce petit enfant qui fait confiance, qui attend d'être aimé, nourri, protégé.
  Comment étiez-vous à cet âge là ? De quelle manière étiez-vous habillé ? Comment vous voyez-vous d'après les photos qui furent prises de vous ? Aviez-vous des frères et des sœurs ? Où viviez-vous ? …
  Imaginez maintenant que la grande personne que vous êtes aujourd'hui prend ce bébé dans ses bras avec beaucoup de tendresse et lui dit :
  … Dites votre prénom …
  - *Je suis heureux/se que tu sois ici*
  - *Je te protégerai*
  - *Tu as le droit d'être proche des autres*
  - *Tu as le droit d'être touché avec tendresse*
  - *Tes besoins sont accueillis avec amour*
  - *Je suis là pour te protéger*
  - *Je resterai avec toi jusqu'à ce que tu n'aies plus besoin de moi*
  - *Il y a assez d'amour pour tous, tu peux faire confiance*
  - *Je t'aime.*

Et après lui avoir dit toutes ces choses importantes, vous reposez tendrement cet enfant dans son berceau afin qu'il se repose …

- *Imaginez l'enfant que vous étiez* ***entre 6 mois et 3 ans***
  Regardez ce merveilleux petit enfant qui apprend à marcher, à parler, qui commence à exercer son pouvoir sur le monde qui l'entoure. Cet enfant plein de vie, de confiance. Voyez-le faire ses premiers pas, dire ses premiers morts …
  Comment est-il habillé ? Où joue-t-il ? …
  Imaginez maintenant que cet enfant vient vers vous, il vous tend les bras et vous le prenez contre vous … Vous lui dites votre amour et, tout en le tenant contre vous, alors qu'il met sa tête sur votre épaule, vous lui dites tendrement :
  … Dites votre prénom …
  - *Tu es important/e pour moi*
  - *Tu as le droit de dire non*
  - *Tu as le droit de faire les choses tout/e seul/e*
  - *Tu as le droit d'essayer et de ne pas réussir*
  - *Même si tu te rebelles, je reste avec toi, je ne te rejette pas et je ne me moque pas de toi*
  - *Tu as le droit d'être qui tu es*
  - *Je te protège, je t'aime*
  - *Tu as le droit d'explorer, de mettre du désordre, de te mouvoir*
  - *Je t'accepte quoi que tu fasses …*

Puis posez cet enfant sur le sol, sur ses petits pieds et vous jouez avec lui jusqu'à ce qu'il décide de faire autre chose et là, vous le laissez aller.

- *Puis vous prenez contact avec l'enfant que vous étiez* ***entre 3 et 6 ans,*** *cet enfant si vif, si sensible qui découvre le monde, qui découvre son corps, voyez-le et approchez-vous de lui, apprivoisez-le, jouez avec lui, puis prenez-le sur vos genoux et dites-lui :*
  … votre prénom …
  ✳ *Je suis fier/e de toi, je t'accepte*
  ✳ *Tu es important/e pour moi*
  ✳ *J'aime que tu explores, que tu expérimentes et que tu découvres tout ce qui t'entoure*
  ✳ *J'aime la personne que tu es …*

Puis vous proposez à cet enfant de lui raconter une histoire, s'il en a envie et vous le laissez ensuite aller jouer.

- *C'est ensuite, avec l'enfant que vous étiez* ***entre 6 et 12 ans*** *que vous prenez contact.*
  Cet enfant qui va à l'école et qui peut-être y vit des événements difficiles, cet enfant qui grandit si vite et qui a pourtant tant besoin de support et d'amour. Vous le regardez avec tendresse, vous l'invitez à parler avec vous et assis face à lui, les yeux dans les yeux, vous lui dites :
  … votre prénom …
  ✳ *J'aime être avec toi*
  ✳ *J'aime te voir grandir*
  ✳ *Je sais que tu es capable de faire ce que tu as envie de faire*
  ✳ *J'ai confiance en toi*
  ✳ *Je suis prêt à t'aider si tu as besoin de moi.*

Puis, vous l'écoutez vous raconter ce qu'il vit, vous lui offrez votre attention et vous le laissez s'en aller lorsqu'il le désire …
Tout doucement, vous revenez à votre respiration, vous reprenez conscience de votre corps, de l'endroit où vous vous trouvez… et, remplis de paix, de sérénité, vous ouvrez doucement les yeux…

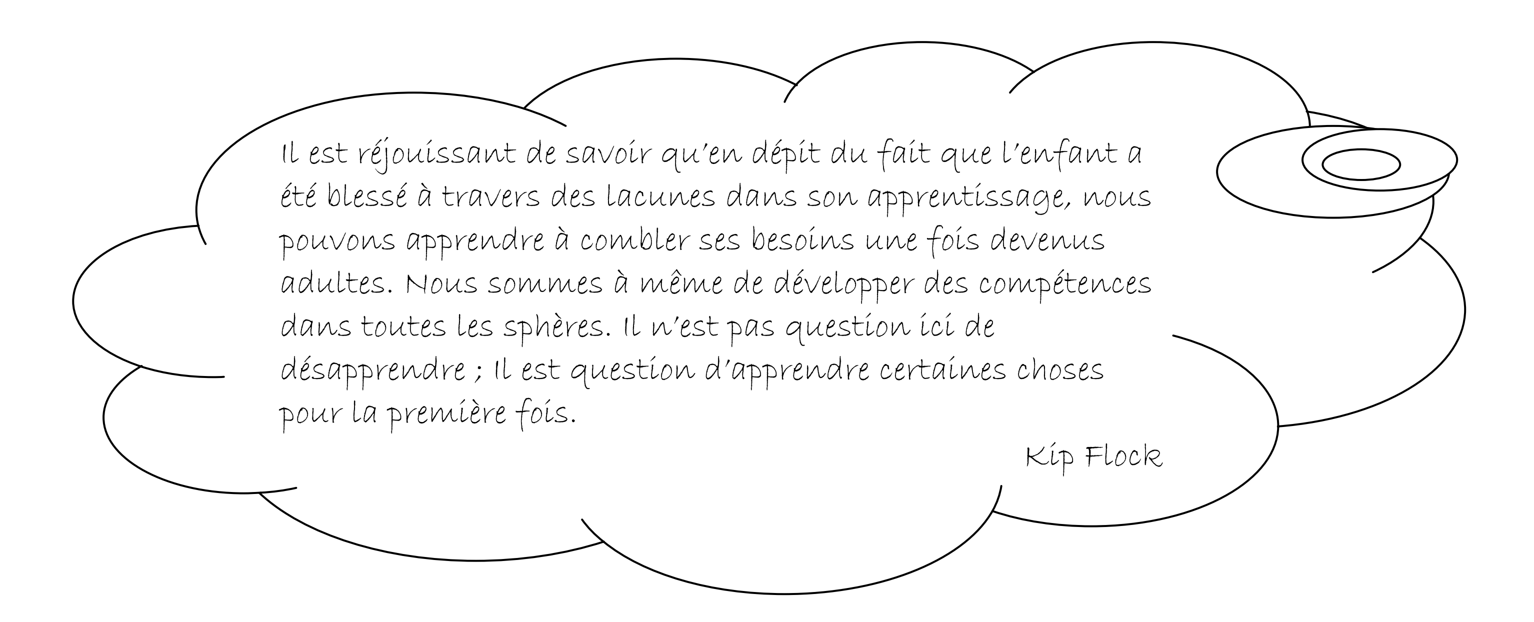
Rosette Polletti
Infirmière, pédagogue,
Psychothérapeute

Visualisation et nourriture émotionnelle

Nos besoins de l'enfance n'ont pas tous été comblés (un parent parfait ça n'existe pas). L'enfant en nous est toujours présent, il a encore besoin d'entendre les mots qui lui signifie qu'il est le bienvenu dans ce monde.
Des messages positifs répétés constituent une nourriture émotionnelle. Cela favorise la croissance et le développement de votre enfant intérieur.
Les affirmations constituent un bon moyen de vous donner à vous-même aujourd'hui cette nourriture.
Les mots sont extrêmement puissants. Des mots aimables peuvent vous rendre heureux pendant toute une journée. Des mots durs peuvent vous perturber pendant toute une semaine. En revanche les affirmations positives renforcent notre sentiment d'exister et peuvent guérir la blessure spirituelle.
Utilisez les affirmations que vous préférez !

Pamela Levin * soutient que les messages affirmatifs peuvent même produire des changements dans le rythme cardiaque et respiratoire des patients dans le coma.

Johon Bradshaw
Théologien, psychothérapeute
Conseiller en gestion et conférencier



* Les cycles de l'identité, Pamela Levin, Interéditions.

Grains de sagesse

Surveillez vos pensées, Elles deviennent des mots.
Surveillez vos mots, Ils deviennent des actions.
Surveillez vos actions, Elles deviennent des habitudes.
Surveillez vos habitudes, Elles deviennent votre caractère.
Surveillez votre caractère, Il devient votre destin.

Frank Outlaw

Je suis ce que je suis
En ayant foi en la beauté qui m'habite, je développe la confiance
Dans la douceur, je trouve la force
Dans le silence, je marche avec les dieux
Dans la paix, je me comprends moi-même et je comprends le monde
Je m'éloigne du conflit, Je trouve la liberté dans le lâcher prise
C'est en respectant toute chose que je me respecte moi-même
C'est dans la dévotion que j'honore mon courage
Dans l'éternité, j'ai de la compassion pour la nature de toute choses
Dans l'amour, j'accepte inconditionnellement l'évolution des autres
Dans la liberté, j'ai le pouvoir
Dans mon individualité, j'exprime la force divine qui m'habite
Dans le service d'autrui, je donne ce que je suis devenu
Je suis ce que je suis,
Eternel, immortel, universel et infini

Stuart Wilde

Pour aller plus loin, Bibliographie partiel

- Belitz Justin, Frère Franciscain, philosophe, pédagogue, musicien.
  Succès : dites oui ! Les pouvoirs de la visualisation et de la pensée positive. Éditions Jouvence (163 p.).

- Brissard Françoise, agrégée de lettres, docteur en sciences de l'éducation, maître de conférences à l'Université Paris-V.
  Développer l'intelligence de votre enfant grâce aux travaux de la Garanderie, Editions du Rocher (190 p.).

- De la Garanderie Antoine, professeur de philosophie et Daniel Arquié, dirige une entreprise de formation et de communication.
  Réussir ça s'apprend, Un guide pour tous les parents, Edition Bayard (198 p.).

- Cancelliere Vito Mariano, psychopédagogue, thérapeute en biofeedback et thérapie comportementale et Francis de Riba, docteur en psychologie clinique, thérapeute en biofeedback.
  La réponse apaisante au stress, Éditions Jouvence (92 p.).

- Coué Emile, pharmacien.
  La méthode Coué, la maitrise de soi-même par l'autosuggestion consciente. Éditions Marabout (152 p.).

- Epstein Gerald, médecin et psychiatre.
  Ces visualisations qui guérissent, Le pouvoir de votre imagination au service de votre santé, Editions Poches Jouvence (218 p.).

- Filliozat Isabelle, psychologue psychothérapeute analyste transactionnelle et Hélène Roubeix psychothérapeute PNL humaniste.
  Le corps messager, Éditions Desclée de Brouwer & la Méridienne.

- Gawain Shakti, psychologue, philosophe.
  Techniques de visualistion créatrice, Éditions J'ai lu n° 3853 (188 p.).

- Kohlrieser Georges, psychologue, expert en négociations de prises d'otages.
  Négociation sensibles, Les techniques de négociations de prises d'otages appliquées au management, Editions Village Mondial (276 p.).

- LABRUFFE ALAIN, docteur en psychologie, docteur ès lettres, conseil et formateur en management relationnel dans le secteur de l'industrie, du commerce et de la santé.
  POUR EN FINIR AVEC LE STRESS, une méditation occidentale (le Brainpiercing). Éditions Chiron (223 p.).

- LANGEN DIETRICH, professeur, psychologue, psychothérapeute.
  LE TRAINIG AUTOGÈNE. Éditions Vigot (96 p.).

- RAQUIN BERNARD, psychothérapeute.
  PRATIQUE DE L'AUTO-HIPNOSE, s'aider soi-même chaque jour. Éditions Jouvence (91 p.).

- Recto Verseau N°174. LE POUVOIR DE LA PENSÉE. Editions Recto-Verseau, CP 12, CH 1680 Romond. Site: www.recto-verseau.ch

- SÉVIGNY DANIEL, conférencier, formateur.
  PENSEZ GÉRER GAGNEZ, Tiré du cours Gestion de la pensée de. Editions de Montagne (236 p.).

- SIMONTON CARL, médecin, cancérologue et radiothérapeute, conférencier fondateur et directeur du Simonton Center,.
  FAIRE FACE À LA VIE, La méthode du Docteur Carl Simonton, 2 C D avec les voix d'A. Patrix et D. Tonossi, Copyright : Inge Bergmeister.
- SIMONTON CARL et MATTHEWS SIMONTON STÉPHANIE
  GUÉRIR ENVERS ET CONTRE TOUT, Éditions Desclée de Brouwer.
- SIMONTON CARL et REID HENSOB
  L'AVENTURE D'UNE GUÉRISON, Éditions Aventure.
- Voir aussi le site : www.simonton.ch.

- THOUVENIN BERNARD, médecin généraliste, chercheur en parapsychologie.
  LES VOIES DE LA GUÉRISON, Editions Dangles, collection « Médicale et paramédicale » (237 p.).